Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение

Детский сад №35

**Краткосрочный проект**

**для воспитанников подготовительной группы №7**

**«Моя здоровая семья!»**

Подготовила воспитатель:

Нигматзянова Гузель Рашидовна

г. Чебаркуль

2017-2018 уч.г.

**Цели:**

- сформировать у детей старшего дошкольного возраста основ здорового образа жизни.

- повышать роль семьи в физическом воспитании и развитии детей.

**Задачи:**

- обеспечить охрану и укрепление физического и психического здоровья детей, их физическое развитие и эмоционального благополучия;

-  воспитывать у детей желание вести здоровый образ жизни;  
- Заинтересовать родителей укреплять здоровый образ жизни в семье.

- формировать общественное мнение о значимости физической культуры в ДОУ;

**Этапы проекта:**  
  
*I. Подготовительный.*  
1. Постановка проблемы, определение цели и задач работы. Активизировать интерес детей к здоровью человека и своему собственному.   
2. Подбор методической литературы, дидактических игр, иллюстрированного материала по данной проблеме.  
3. Привлечение внимания родителей к проблеме оздоровительной работы с детьми.  
  
*II. Основной.*  
  
1. Использование разработанных мероприятий в работе с детьми.  
2. Организация работы с родителями.  
  
*III. Заключительный.*  
  
1.Тематическая выставка детских рисунков.  
2.Создание альбома «Здоровый образ жизни»  
  
**Предполагаемый результат:**  
Появление интереса детей к здоровому образу жизни; сохранение и укрепление здоровья детей; активное включение родителей в работу по сохранению и укреплению здоровья детей.  
  
**Участники проекта:**  
Дети 6-7 лет, родители, воспитатели,

**Тип проекта:**творческий.  
  
**Срок реализации:** краткосрочный.  
  
**Вид проекта:** познавательно - творческий.

**ПЛАН РЕАЛИЗАЦИИ ПРОЕКТА:**  
  
*I этап – подготовительный*  
1.Подбор методической литературы, бесед, загадок, стихов, пословиц, песен, дидактических игр, иллюстрированного материала.  
2.Рассматривание альбомов «Виды спорта»; «Азбука здоровья».  
3.Чтение и обсуждение произведений по теме.  
4.Подбор подвижных игр в группе и на воздухе.  
5.Подбор наглядного материала и консультаций для родителей.  
  
*II этап – Основной*  
  
1.Беседа с детьми « Мое здоровье»   
2.Беседа «Зачем нужны витамины?»   
3.Дидактическая игра «Полезные продукты»   
4.Беседа «Зачем людям спорт?»   
5.Составление детьми описательных рассказов «Мой любимый вид спорта»  
6.Подвижные игры, эстафеты на участке. (картотека подвижных игр)  
7.Загадки про спорт и здоровый образ жизни   
8.Чтение произведений А. Барто «Зарядка», « Физкультура всем нужна»

*III этап – заключительный*  
  
1.Тематическая выставка детских рисунков.  
2.Изготовление альбома «Здоровый образ жизни»

3.Фотовыставка «Моя мама, спорт и я»

**Беседа «Мое здоровье»**Здоровье - это счастье! Это когда ты весел и все у тебя получается. Здоровье нужно всем - и детям, и взрослым, и даже животным.  
- Что нужно делать, чтобы быть здоровым?  
Нужно хотеть и уметь заботиться о здоровье. Если не следить за своим здоровьем, можно его потерять.  
Нужно ли соблюдать режим дня? Вот в детском саду соблюдается режим дня, а вы дома соблюдаете его?  
А утром, перед приходом в садик вы умываетесь? Чистите зубы? Делаете зарядку? Причесываетесь?   
А зачем мыть руки?  
А нужно ли правильно видеть за столом, когда вы рисуете?  
А зачем нам нужен носовой платок?   
А что такое микробы?  
Какую воду нужно пить?  
Дома, вы, соблюдаете режим дня?  
Скажите, здоровье нужно человеку?

**Беседа «Зачем нужны витамины?»**  
-Ребята, вчера мне рассказали, что наши дети в детском саду стали чаще болеть, им не хватает витаминов. Витамины очень нужны детям для укрепления организма. Их дети очень любят. Витамины очень полезные.   
- А вы, ребята, пробовали витамины?  
-А для чего нужны витамины?  
Конечно, витамины есть не только в таблетках, но и во многих продуктах.   
- А в каких продуктах есть витамины?   
Нужно есть больше овощей и фруктов. В них много витаминов А, В, С, Д. В каких продуктах они содержатся и для чего нужны. Витамин А - морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важно для зрения. Витамин В - мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох (для сердца). Витамин С - цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина (от простуды). Витамин Д - солнце, рыбий жир (для косточек).   
Вы запомнили, а теперь скажите, где еще мы можем встретить витамины?

**Дидактическая игра «Полезные продукты»**  
  
Воспитатель:   
- Я зачитаю четверостишия о продуктах. Если в них говорится о полезных вещах, то вы все вместе говорите: «Правильно, правильно, совершенно верно! ». А если о том, что для здоровья вредно, вы молчите.   
1. Ешь побольше апельсинов, пей морковный вкусный сок, И тогда ты точно будешь очень строен и высок.   
2. Если хочешь стройным быть, надо сладкое любить. Ешь конфеты, жуй ирис, строен, стань как кипарис.   
3. Чтобы правильно питаться, вы запомните совет: Ешьте фрукты, кашу с маслом, рыбу мед и виноград.   
4. Нет полезнее продуктов - вкусных овощей и фруктов. И Сереже и Ирине всем полезны витамины.   
5. Наша Люба булки ела и ужасно растолстела. Хочет в гости к нам прийти, в дверь не может проползти.   
6. Если хочешь быть здоровым, правильно питайся, Ешь побольше витаминов, с болезнями не знайся.   
Ребята, вы молодцы, обязательно скажу вашим родителям, что вы умеете выбирать полезные продукты.

***Итоги проекта***

В нашем детском саду созданы все условия для осуществления данного проекта: оборудованы спортивный зал для проведения физкультурной работы с детьми, развлечений; в группе имеется спортивный уголок, для выполнения физических упражнений и игр, мной подобрана картотека пособий и дидактических игр по формированию у детей представлений о здоровом образе жизни.

В процессе взаимодействия с родителями произошло внедрение в семейное воспитание традиций здорового образа жизни; использование различных форм сотрудничества с родителями способствовало проведению совместной их с детьми досуговой деятельности, направленной на повышение их авторитета.

По итогам проекта у детей повысился уровень знаний в области здорового образа жизни, изменилось отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, дети узнали и закрепили знания о разных видах спорта, о видах и значении закаливания. У родителей появилось понимание того, что очень важным фактором формирования здорового образа жизни у детей является пример взрослого.

Таким образом, правильно организованная развивающая среда, учет возрастных особенности детей, привлечение к сотрудничеству родителей, систематическая работа по формированию здорового образа жизни детей дошкольного возраста способствует укреплению здоровья детей, формирует представление о здоровье как о ценности, воспитывает полезные привычки и навыки здорового образа жизни.







